

LA GUIDA COMPLETA

# VEGANUARY PER PRINCIPIANTI



# Indice

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>Introduzione: perché Veganuary</b>  | <b>03</b> |
| <b>Cos'è Veganuary e come funziona</b> | <b>04</b> |
| <b>Le principali sostituzioni</b>      | <b>05</b> |
| <b>La lista della spesa</b>            | <b>06</b> |
| <b>Le nostre ricette da provare</b>    | <b>08</b> |
| <b>I nostri prodotti preferiti</b>     | <b>17</b> |
| <b>Gli account da seguire</b>          | <b>18</b> |

# PERCHÈ VEGANUARY

Veganuary non è solo una sfida alimentare, è un'opportunità per guardare al mondo e alle nostre abitudini con occhi nuovi.

L'alimentazione vegetale, che sia un esperimento di un mese o una scelta di vita, si allinea perfettamente con i nostri valori di locale, stagionale e sostenibile. Mangiare vegetale non significa solo rinunciare, ma soprattutto scoprire: **scoprire ingredienti nuovi, riscoprire il sapore autentico degli ortaggi di stagione e rivalutare l'impatto delle nostre scelte alimentari sul pianeta.**

Troppo spesso si pensa al vegano come a qualcuno che vive di estremi, magari manifestando per strada con cartelli e megafoni. Ma **l'alimentazione vegetale non è per pochi: è per tutti.** Non importa se ami il ragù della nonna o il formaggio della tua terra, nessuno dice che partecipare al Veganuary significhi per forza rinunciare a tutto questo per sempre.

È, piuttosto, un mese per esplorare e sperimentare, senza pregiudizi e con la curiosità di chi desidera mettersi alla prova.

Ci sono mille motivi per scegliere di provare un'alimentazione vegetale: per alcuni è una questione etica, per altri riguarda la salute, per altri ancora è la voglia di sentirsi più leggeri o di fare qualcosa di concreto per l'ambiente. Qualunque sia la tua motivazione, il Veganuary è un modo per avvicinarsi a un mondo diverso, senza pressioni e con l'obiettivo di scoprire nuovi sapori e possibilità.

E poi, perché farlo da soli? Accettare la sfida insieme a qualcuno che ami, che sia un familiare, il partner o un amico, rende tutto più semplice e, soprattutto, più divertente. Può diventare un'occasione per passare del tempo insieme, cucinare in compagnia e scambiarsi idee e ricette. Allora, perché non ci proviamo insieme?



# COS'È VEGANUARY E COME FUNZIONA

## Cos'è il Veganuary

Il Veganuary è una sfida globale che invita le persone a provare un'alimentazione completamente vegetale per tutto il mese di Gennaio. Nato con l'obiettivo di promuovere uno stile di vita più sostenibile, etico e salutare, il movimento sta guadagnando sempre più popolarità in tutto il mondo, attirando milioni di partecipanti ogni anno.

## Le origini

Il Veganuary è stato lanciato nel 2014 nel Regno Unito da Jane Land e Matthew Glover, due attivisti desiderosi di sensibilizzare il pubblico sull'impatto delle scelte alimentari sull'ambiente, sulla salute e sugli animali. L'iniziativa ha ottenuto rapidamente successo grazie alla sua proposta accessibile e inclusiva: chiunque può partecipare, indipendentemente dalle abitudini alimentari precedenti.

## Come funziona

Partecipare al Veganuary è semplice: basta impegnarsi a seguire una dieta 100% vegetale per il mese di gennaio. L'organizzazione fornisce ai partecipanti risorse gratuite come ricette, consigli pratici, supporto nutrizionale e informazioni sui benefici di un'alimentazione vegana. L'obiettivo non è solo quello di completare la sfida, ma anche di scoprire nuovi sapori e abitudini che potrebbero diventare parte della routine quotidiana.

## Come funziona

Per aderire al Veganuary, basta visitare [questa](#) pagina e registrarsi gratuitamente. Una volta iscritti, si riceveranno email giornaliere con ricette, suggerimenti e informazioni utili per affrontare la sfida senza stress. È sicuramente un ottimo modo per iniziare l'anno con un obiettivo concreto e positivo!





# LE PRINCIPALI SOSTITUZIONI



## Latte vaccino

Le alternative vegetali al latte vaccino sono numerose e adatte a ogni gusto ed esigenza. Dal classico latte di soia, ricco di proteine, al latte di mandorla, leggero e aromatico, passando per il latte di avena, ideale per caffè e cappuccini grazie alla sua cremosità. Ci sono poi il latte di riso, dal sapore delicato e leggermente dolce, e il latte di cocco, perfetto per ricette esotiche. Queste opzioni sono disponibili in versione semplice o arricchita con calcio e vitamine. [Qui la nostra guida alle alternative vegetali al latte.](#)



## Yogurt

Per sostituire lo yogurt tradizionale, puoi optare per alternative vegetali a base di soia, cocco o mandorle. Lo yogurt di soia è una delle opzioni più versatili, con una texture simile all'originale e un buon apporto proteico. Lo yogurt di cocco è più dolce e cremoso, ideale per dessert o colazioni golose. Ci sono anche yogurt a base di avena o anacardi, perfetti per chi cerca sapori diversi e naturali.



## Parmigiano

Il parmigiano può essere sostituito con alternative vegetali semplici e gustose. La più comune è il [lievito alimentare](#) in scaglie, che offre un sapore umami simile a quello del formaggio stagionato. Altre opzioni includono mix di anacardi o mandorle tritati finemente con sale e spezie, che creano una sorta di "grattugiato" perfetto per pasta e risotti.



## Uova

Le uova possono essere sostituite in diversi modi, a seconda dell'utilizzo. Per le ricette da forno, semi di lino o chia macinati e mescolati con acqua formano un gel che lega gli ingredienti. In alternativa, il purè di banana o di mele funziona bene nei dolci. Per preparazioni salate, come frittate o quiche, la farina di ceci è un'ottima base da mescolare con acqua e spezie. Anche il tofu setoso è perfetto per mimare la consistenza cremosa delle uova in alcune ricette. [Qui la nostra guida per sostituire le uova.](#)

# LA LISTA DELLA SPESA: GLI INDISPENSABILI

Questa lista degli alimenti indispensabili per un'alimentazione vegetale non è esaustiva e non tiene conto di allergie, intolleranze o preferenze personali.

## LEGUMI E PROTEINE DI SOIA

- |                                       |                                  |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ceci         | <input type="checkbox"/> Piselli | <input type="checkbox"/> Tofu    |
| <input type="checkbox"/> Lenticchie   | <input type="checkbox"/> Lupini  | <input type="checkbox"/> Tempeh  |
| <input type="checkbox"/> Fagioli vari | <input type="checkbox"/> Fave    | <input type="checkbox"/> Edamame |

## CEREALI

- |                                                 |                                    |                                           |
|-------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pasta integrale        | <input type="checkbox"/> Riso      | <input type="checkbox"/> Orzo             |
| <input type="checkbox"/> Pasta di altri cereali | <input type="checkbox"/> Farro     | <input type="checkbox"/> Fiocchi di avena |
| <input type="checkbox"/> Pasta di legumi        | <input type="checkbox"/> Miglio    | <input type="checkbox"/> Bulgur           |
| <input type="checkbox"/> Quinoa                 | <input type="checkbox"/> Cous cous |                                           |

## SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

- |                                  |                                     |                                  |
|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pepe    | <input type="checkbox"/> Cannella   | <input type="checkbox"/> Timo    |
| <input type="checkbox"/> Paprica | <input type="checkbox"/> Prezzemolo | <input type="checkbox"/> Cumino  |
| <input type="checkbox"/> Curry   | <input type="checkbox"/> Origano    | <input type="checkbox"/> Curcuma |

## FRUTTA SECCA E SEMI

- |                                        |                                         |                                            |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mandorle      | <input type="checkbox"/> Arachidi       | <input type="checkbox"/> Burro di nocciole |
| <input type="checkbox"/> Noci          | <input type="checkbox"/> Nocciole       | <input type="checkbox"/> Burro di mandorle |
| <input type="checkbox"/> Anacardi      | <input type="checkbox"/> Semi di sesamo | <input type="checkbox"/> Tahina            |
| <input type="checkbox"/> Semi di zucca | <input type="checkbox"/> Semi di lino   | <input type="checkbox"/> Semi di girasole  |

## CONDIMENTI

- |                                        |                                        |                                 |
|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Olio di oliva | <input type="checkbox"/> Salsa di soia | <input type="checkbox"/> Senape |
|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|

# LA LISTA DELLA SPESA: GLI INDISPENSABILI

Questa lista degli alimenti indispensabili per un'alimentazione vegetale non è esaustiva e non tiene conto di allergie, intolleranze o preferenze personali.

## FARINE

- |                                           |                                         |                                          |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Farina 00        | <input type="checkbox"/> Farina di ceci | <input type="checkbox"/> Farina di avena |
| <input type="checkbox"/> Farina integrale | <input type="checkbox"/> Amido di mais  | <input type="checkbox"/> Pangrattato     |

## SURGELATI

- |                                          |                                             |                                          |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zuppe di legumi | <input type="checkbox"/> Passato di verdure | <input type="checkbox"/> Verdure miste   |
| <input type="checkbox"/> Minestrone      | <input type="checkbox"/> Verdure grigliate  | <input type="checkbox"/> Frutti di bosco |

## ALTRO

- |                                         |                                                |                                                |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Latte vegetale | <input type="checkbox"/> Yogurt vegetale       | <input type="checkbox"/> Lievito alimentare    |
| <input type="checkbox"/> Pane           | <input type="checkbox"/> Piadine senza strutto | <input type="checkbox"/> Crakers               |
| <input type="checkbox"/> Pesto vegano   | <input type="checkbox"/> Passata di pomodoro   | <input type="checkbox"/> Sott'olio e sottaceto |

# LE NOSTRE RICETTE DA PROVARE



Quest'anno abbiamo deciso di celebrare il Veganuary con una raccolta speciale: le nostre ricette vegane preferite, pensate per chiunque voglia sperimentare una cucina più vegetale, senza rinunciare al gusto e alla semplicità. Perché l'abbiamo fatto? Perché crediamo che il Veganuary sia un'occasione perfetta per scoprire nuovi sapori, variare la propria alimentazione e, magari, sorprendersi di quanto una cucina senza prodotti di origine animale possa essere golosa e soddisfacente.

In questa raccolta troverai ricette facili da preparare, con ingredienti semplici e facilmente reperibili, perfette sia per chi è già abituato a mangiare vegetale, sia per chi vuole avvicinarsi a questo stile di vita senza complicazioni. E non temere, queste ricette si adattano facilmente anche all'alimentazione onnivora, così potrai accontentare tutti a tavola, dai vegani convinti agli onnivori curiosi.

Sperimenta con noi, esplora nuovi piatti e lasciati ispirare da idee che renderanno ogni pasto una festa di sapori. Che tu stia cercando un'alternativa light, un comfort food o un tocco di creatività, questa raccolta ha tutto ciò che serve per iniziare il tuo viaggio nel mondo della cucina vegetale.

Se vuoi altre ricette o suggerimenti, qui trovi il nostro "[speciale cucina vegetale](#)".

## DAHL DI LENTICCHIE ROSSE



### INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

Lenticchie rosse (vanno bene anche quelle decorticate): 250 g.

Olio di cocco o olio d'oliva: 2 cucchiai.

Cipolla: 1 media.

Aglione: 2 spicchi, tritati.

Zenzero fresco: 1 cucchiaio, grattugiato.

Latte di cocco: 400 ml.

Brodo vegetale (o acqua calda): 500 ml.

Pomodori pelati (opzionali): 400 g.

Curcuma: 1 cucchiaino.

Cumino: 1 cucchiaino.

Paprika: 1 cucchiaino.

Patate dolci: due (opzionale).

Zucca: una fetta (opzionale).

Peperoncino in polvere (opzionale): 1/2 cucchiaino.

Sale e pepe: q.b.

Succo di lime: mezzo lime.

Foglie di coriandolo fresco (per guarnire).

### PROCEDIMENTO

Lava le lenticchie rosse sotto acqua fredda finché l'acqua non risulta chiara (puoi saltare questo passaggio con le decorticate). Prepara cipolla, aglio, zenzero grattugiato e gli altri ingredienti. Scalda 2 cucchiai di olio in una pentola, soffriggi la cipolla per 5 minuti, poi aggiungi aglio e zenzero e cuoci per altri 2 minuti.

Unisci le spezie (curcuma, cumino, coriandolo, paprika, peperoncino) e tosta per un minuto. Aggiungi le lenticchie, mescola e versa brodo vegetale e pomodori pelati. Porta a ebollizione, poi riduci la fiamma e cuoci per 20-25 minuti, mescolando ogni tanto.

Quando le lenticchie sono morbide, aggiungi latte di cocco e cuoci per altri 10 minuti. Regola la densità con acqua o brodo, aggiusta di sale e pepe, e completa con succo di lime per bilanciare i sapori.

## INSALATA DI QUINOA CROCCANTE



### INGREDIENTI (PER 2-3 PERSONE)

Carote: 4, pelate e tagliate a pezzetti.  
Cipolla rossa: 1 media, a fette.  
Ceci: 400g (vanno bene anche quelli in lattina).  
Quinoa: 250g, cotta.  
Cavolo viola: mezzo, tritato grossolanamente.  
Frutta secca: mista, una manciata.  
Coriandolo o prezzemolo: una manciata  
Olio di oliva: q.b.  
Sale e pepe: q.b

Per il condimento:

Salsa tahini: 1 cucchiaino.  
Limone: il succo, mezzo.  
Acqua: 3 cucchiaini.  
Zenzero: grattugiato.

### PROCEDIMENTO

Disponi carote, cipolla rossa e ceci su una teglia, condisci con spezie, sale, pepe e un filo d'olio d'oliva. Arrostiti a 190 °C per 30 minuti, finché le carote saranno morbide e i ceci croccanti.

Nel frattempo, distribuisce la quinoa cotta su una teglia, condisci con olio, sale e pepe, e inforna per 15 minuti finché non sarà croccante.

Prepara il condimento mescolando tahini, succo di limone, zenzero e acqua (aggiungendola poco alla volta per regolare la consistenza).

Assembla l'insalata in una ciotola grande e condisci con la salsa.



## FREGOLA CON ZUCCA, LENTICCHIE E CAVOLO NERO



### INGREDIENTI (PER 2-3 PERSONE)

Fregola: 100g.  
Lenticchie: 100g, cotte.  
Zucca: 150g, tagliata a pezzetti.  
Brodo vegetale: 1 litro.  
Cavolo nero: 3 foglie.  
Lievito alimentare o grattugiato vegetale: per condire (opzionale).  
Sale e pepe: q.b.

### PROCEDIMENTO

Rimuovi la parte centrale e dura delle foglie di cavolo nero, poi taglie a pezzetti o alla julienne. Tieni da parte.

In una casseruola scalda un filo d'olio a fuoco medio e aggiungi la zucca. Fai rosolare per 5 minuti mescolando, quindi versa un mestolo di brodo caldo e lascia cuocere finché diventa morbida ma ancora compatta.

Unisci la fregola alla casseruola con la zucca e mescola per amalgamare i sapori. Inizia a versare il brodo caldo, un mestolo alla volta, come faresti per un risotto. Cuoci mescolando spesso, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito.

Dopo circa 8-10 minuti di cottura della fregola, aggiungi il cavolo nero e le lenticchie cotte. Mescola e continua a cuocere per altri 5-7 minuti, o finché la fregola è al dente e il cavolo nero si è ammorbidito.

Aggiusta di sale e pepe, mescola bene e, se lo desideri, aggiungi un filo d'olio crudo o una spolverata di parmigiano grattugiato per un tocco extra.

Distribuisci la fregola in ciotole e servila ben calda.

## HUMMUS DI CECI



### INGREDIENTI

Ceci: 450 g, lessati e ben scolati (vanno bene anche quelli in scatola).

Aglione: 2 spicchi.

Salsa Tahini: 6 cucchiaini.

Limone: il succo, 2 cucchiaini.

Prezzemolo: 1 ciuffetto.

Peperoncino e/o paprica (facoltativo): q.b.

Olio extra vergine d'oliva: 4 cucchiaini.

Sale q.b.

### PROCEDIMENTO

Mettere nel frullatore i ceci, la salsa tahini, il succo di limone, gli spicchi d'aglio pestato, il sale e l'olio. Frullare a bassa velocità fino ad ottenere una salsa densa e senza grumi come nella foto qui sotto.

Se il composto dovesse risultare troppo denso o grumoso si può aggiungere un po' di acqua calda, meglio se quella di cottura dei ceci nel caso li si sia preparati da secchi.

Servire in una ciotola, decorare con il prezzemolo fresco tritato, un filo d'olio extravergine e con un pizzico di paprika o peperoncino.

### NOTE

Si può accompagnare con ogni tipo di pane o piadine, ma anche con un pinzimonio di verdure.

## CURRY DI CECI E VERDURE



### INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

Ceci: 400 g, lessati e ben scolati (vanno bene anche quelli in scatola).

Carote: 2, tagliate a rondelle.

Patate dolci: 1 grande, a cubetti.

Peperone rosso: 1, a listarelle.

Cipolla: 1 media, tritata.

Aglione: 1 spicchio, tritato.

Zenzero fresco: 2 cm, grattugiato.

Latte di cocco: 400 ml.

Brodo vegetale: 200 ml.

Curry in polvere: 2 cucchiaini.

Paprika dolce o affumicata: 1/2 cucchiaino.

Olio di cocco o olio evo: 2 cucchiai.

Sale: q.b.

Pepe nero: q.b.

Coriandolo fresco o prezzemolo: per decorare.

### PROCEDIMENTO

Scalda l'olio in una casseruola a fuoco medio, soffriggi la cipolla finché non è morbida e traslucida, poi aggiungi aglio e zenzero grattugiato, mescolando per un minuto. Unisci curry, curcuma, cumino e paprika, tostate brevemente per sprigionare il loro aroma.

Aggiungi carote, patate dolci e peperone, mescolandole con le spezie. Versa il brodo vegetale, copri e cuoci a fuoco medio per 10 minuti. Unisci i ceci cotti e il latte di cocco, mescola e cuoci per altri 10-15 minuti, finché le verdure sono morbide ma integre.

Regola di sale e pepe, aggiungendo acqua o brodo se il curry è troppo denso. Completa con coriandolo fresco o prezzemolo tritato prima di servire.

### NOTE

Si può accompagnare con del riso basmati, con della quinoa, o con delle fette di pane bruscato.

## PASTA CON CAVOLO ROMANESCO E POMODORI SECCHI



### INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

Pasta corta (fusilli, rigatoni, o penne): 320 g.  
Cavolo romanesco: 1 medio (circa 600 g).  
Pomodori secchi: 8-10, ammollati in acqua tiepida e scolati.  
Aglio: 1 spicchio.  
Olio extravergine d'oliva: 4 cucchiaini.  
Lievito alimentare in scaglie: 2 cucchiaini (opzionale).  
Limone: succo, 1/2.  
Sale e pepe nero: q.b.  
Mandorle o noci: 30 g (facoltative, per guarnire)  
Prezzemolo fresco: q.b.

### PROCEDIMENTO

Porta a bollore una pentola d'acqua salata. Dividi il cavolo romanesco in cimette e lessalo per circa 8-10 minuti, finché sarà morbido ma non sfatto. scola con una schiumarola, tenendo l'acqua di cottura per la pasta.

Cuoci la pasta nell'acqua di cottura del cavolo romanesco, seguendo i tempi indicati sulla confezione.

Nel frattempo, in una padella, scalda 2 cucchiaini d'olio e fai soffriggere lo spicchio d'aglio fino a doratura. Rimuovi l'aglio e trasferisci le cimette di cavolo romanesco nella padella, mescolando per insaporire.

Versa il cavolo romanesco in un mixer o frullatore insieme al lievito alimentare, il succo di limone, 2 cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e pepe, e 2-3 cucchiaini di acqua di cottura. Frulla fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Se necessario, aggiungi altra acqua per regolare la consistenza.

Scola la pasta e versala nella padella. Aggiungi la crema di cavolo romanesco e i pomodori secchi tagliati a striscioline, mescolando bene per amalgamare il tutto.

Servi la pasta calda, decorando ogni porzione con mandorle o noci tritate e una spolverata di prezzemolo fresco.

## POLPETTE DI LENTICCHIE AL SUGO



### INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

Lenticchie secche: 600 g, già cotte.

Pomodori secchi: 10-15.

Cipolla: 1 media.

Aglione: 2 spicchi.

Timo: 2 cucchiaini piccoli.

Olio extravergine d'oliva: q.b.

Pangrattato: q.b.

Passata di pomodoro: 1.2kg circa.

Carota, sedano e cipolla.

Basilico: qualche foglia.

### PROCEDIMENTO

Frulla le lenticchie scolate, la cipolla, i pomodorini secchi ammollati, l'aglio, l'olio, il sale, il pepe e il timo fino a ottenere un composto liscio.

Aggiungi il pangrattato poco alla volta per rassodare l'impasto e forma le polpette. Se necessario, aggiungi un po' di acqua per ottenere la giusta consistenza.

In una pentola, soffriggi la cipolla in olio, aggiungi la passata di pomodoro e cuoci per 10 minuti.

Aggiungi le polpette al sugo e cuoci per altri 10 minuti, girandole a metà cottura.

Servi le polpette calde, accompagnate da un contorno di verdure o pane.

## TOFU CROCCANTE ALLA CURCUMA



### INGREDIENTI (PER 2 PERSONE)

Tofu: 200 g.  
Salsa di soia: 2 cucchiaini.  
Curcuma (o altre spezie a piacere): 2 cucchiaini.  
Amido di mais: 2 cucchiaini.  
Sale e pepe: q.b.

### PROCEDIMENTO

Asciuga il tofu con della carta assorbente, poi sbriciolalo grossolanamente con le mani o un coltello.

Metti il tofu in una ciotola e aggiungi la curcuma (o le spezie che preferisci), la salsa di soia, un pizzico di sale e pepe. Mescola bene per far insaporire il tofu.

Aggiungi l'amido di mais e mescola nuovamente per rendere il composto omogeneo. Disponi il tofu su una teglia da forno ricoperta con carta forno.

Cuoci in forno già caldo a 180°C per circa 30 minuti, girando il tofu a metà cottura, fino a che non risulterà croccante. In alternativa, puoi cuocerlo in friggitrice ad aria a 180°C per 10-15 minuti.

Una volta pronto, servi il tofu croccante con riso basmati, quinoa o cous cous e delle verdure a piacere.



# I NOSTRI PRODOTTI PREFERITI



## Salsa Tahini 100% Biologica | Pipkin

La salsa tahini è perfetta per condire insalate, preparare hummus o spalmare su pane tostato. La sua consistenza ricca e il sapore nocciolato la rendono irresistibile. È anche un'ottima fonte di grassi sani e calcio.

[ACQUISTA ORA](#)



## Bevanda all'avena | Questo non è latte | Alpro

Questo latte di avena ha un gusto morbido che ricorda il latte vaccino, ma è completamente vegetale. Lo usiamo per caffè, porridge, dolci e anche nelle preparazioni salate. Perfetto anche per chi cerca un'alternativa senza lattosio.

[ACQUISTA QUI](#)



## Lievito alimentare in scaglie | Cibo Crudo

Il lievito alimentare in scaglie è il sostituto vegano perfetto del formaggio grattugiato. Ideale per pasta, risotti e zuppe, aggiunge un sapore ricco di umami ed è una fonte di vitamine B.

[ACQUISTA QUI](#)



# GLI ACCOUNT DA SEGUIRE

Se stai vivendo il Veganuary e cerchi ispirazione per ricette e consigli, ci sono alcuni account Instagram che devi assolutamente seguire.

Da ricette creative a suggerimenti per uno stile di vita vegano semplice e sostenibile, questi profili ti daranno tutto ciò di cui hai bisogno per rendere il tuo gennaio ancora più gustoso.

Ti invitiamo a dare un'occhiata ai nostri preferiti per iniziare al meglio questo viaggio.

@cucinabotanica - [Instagram](#) | [Youtube](#)

@fabiolavegmamy - [Instagram](#)

@mrs.veggie - [Instagram](#)

@littleveganwitch - [Instagram](#)

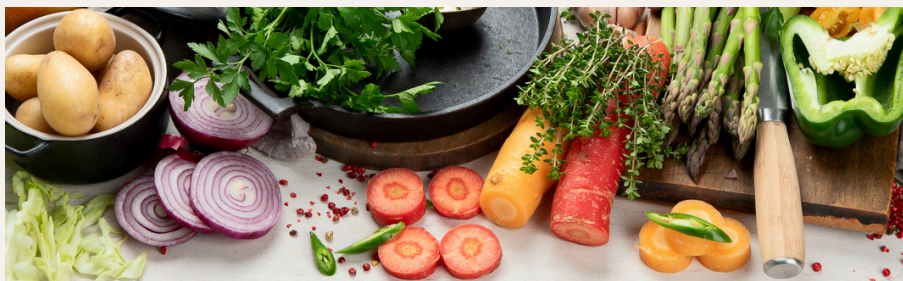
@silviagoggi - [Instagram](#)

@weareveganuary - [Instagram](#)

@veganrecipsideas - [Instagram](#)

@ingegneriavegetale - [Instagram](#)

@laspesavegana - [Instagram](#)



GRAZIE PER AVERCI ACCOMPAGNATO FINO A QUI E PER AVER DATO AL VEGANUARY UNA POSSIBILITÀ.

Speriamo che i nostri suggerimenti e le nostre ricette siano state per te d'ispirazione e che da ora in poi continuerai a sperimentare in cucina, portando la cucina vegetale sulla tua tavola, anche se non sceglierai un'alimentazione interamente veg. Facci sapere com'è andata questa esperienza, cosa ti è piaciuto di più e cosa, invece, ti ha messo in difficoltà.

Ricordati che non c'è bisogno di essere perfetti e ogni piccolo gesto, ogni piccola abitudine, è capace di fare la differenza.

Se vuoi approfondire il mondo dell'alimentazione vegetale, ti invitiamo a visitare il nostro sito web, dove abbiamo una sezione interamente dedicata alla cucina vegetale ([clicca qui](#)).

Se hai consigli, suggerimenti e idee da condividere puoi scriverci a [info@alimentipedia.it](mailto:info@alimentipedia.it) oppure su [Instagram](#).

A presto.

Il team di Alimentipedia

